

# Gece hareketliliğin azalması



## **... Geceyi bir sükun (dinlenme), Güneş ve Ay'ı bir hesap (ile) kıldı... (Enam Suresi, 96)**

Yukarıdaki ayette geçen Arapça "sekenen" kelimesi, "sükun, dinme, istirahatata çekilme vakti, mola vakti" anlamlarına gelir. Allah'ın Kuran'da dikkat çektiği gibi, gece insanlar için dinlenme sürecidir. Geceleri vücutta salgılanan melatonin hormonu insanı uykuya hazırlar. Bu hormon insanın fiziki hareketlerini yavaşlatan, uykulu ve bitkin yapan; ruh halini dinginleştiren doğal bir sakinleştiricidir.<sup>175</sup> Uyku boyunca kalp atışları ve nefes alıp-verme ritmi yavaşlar, kan basıncı düşer. Sabah olduğunda ise bu hormonun üretimi durur ve vücut uyanmak üzere uyarılır.<sup>176</sup>

Uyku, aynı zamanda vücuda kasların ve diğer dokuların tamir olması, yaşlanan veya ölen hücrelerin yenilenmesi için de imkan sağlar. Uyku esnasında enerji tüketimi azaldığı için, gece boyunca vücutta enerji depolanır. Ayrıca bağışıklık sistemi için önemli bazı kimyasallar ve büyüme hormonu da uyku esnasında salgılanır. <sup>177</sup>

Bu nedenle kişi yeteri kadar uyumadığı takdirde, bu durumdan bağışıklık sistemi derhal etkilenir ve vücut hastalıklara daha açık hale gelir. Bir kimse iki gece uyumadığında konsantrasyonu zorlaşır, dikkati azalır, hata yapma oranı artar. Kişi üç gün uyumazsa halisünasyon görmeye başlar ve mantıklı düşünemez hale gelir.<sup>178</sup>

Gece vakti insanlar için olduğu kadar diğer canlılar için de bir dinlenme vaktidir. Allah'ın "gecenin bir sükun kılınması" ayetiyle haber verdiği bu durum, çıplak gözle tespiti mümkün olmayan önemli bir gerçeğe işaret eder: Yeryüzünde gündüz gerçekleşen pek çok faaliyet, gece boyunca yavaşlar, dinlenmeye geçer. Örneğin bitkilerde Güneş'in doğmasıyla birlikte, yaprakta terleme ve buna bağlı olarak fotosentez artmaya başlar. Öğleden sonra ise bu olay tersine döner; yani fotosentez yavaşlar, solunum artar, çünkü sıcaklığın artmasıyla birlikte terleme de hızlanır. Geceleyin ise sıcaklığın azalmasıyla birlikte terleme yavaşlar ve bitki rahatlar. Eğer geceyi sadece bir gün bile yaşamasak, bitkilerin çoğu ölürdü. Bu bakımdan gece, aynı insanlar için olduğu gibi, bitkiler için de bir dinlenme ve dinleşme anlamına gelir. <sup>179</sup>

Geceleri moleküler düzeyde de hareketlilik azalmaktadır. Gündüzleri Güneş'in yaydığı radyasyon, Dünya'nın atmosferindeki atom ve molekülleri hareketlendirerek onların daha yüksek enerji seviyelerine ulaşmalarına sebep olur. Karanlık çöktükçe, atom ve moleküller daha düşük enerji seviyelerine iner ve radyasyon yaymaya başlarlar. <sup>180</sup>

Kuran'da Enam Suresi'nin 96. ayetiyle yukarıda bahsettiğimiz bu bilimsel bilgilere işaret ediliyor olması muhtemeldir ve bu da Kuran'ın sayısız mucizesinden bir diğeridir. (Doğrusunu Allah bilir.)

175. <http://www.bodyandfitness.com/Beauty/Anti-Aging/melatonin1.htm>

176. <http://www.stenlake.com.au/ShowDocument.asp?DocumentId=53>

177. [http://wildcat.arizona.edu//papers/90/22/05\\_1\\_m.html](http://wildcat.arizona.edu//papers/90/22/05_1_m.html)

178. <http://fitness.howstuffworks.com/sleep.htm?printable=1>

179. <http://aggie-horticulture.tamu.edu/greenhouse/ornamentals/light.html>

180. <http://beta.physicsweb.org/article/news/5/1/10>

<https://www.harunyahya.info/makaleler/gece-hareketliligin-azalmasi>